ほけんだより

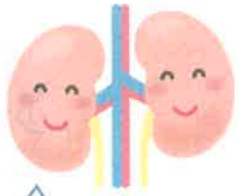
あんさんぶる

令和３年５月１２日
上美生小学校保健室　No.5
文責：遠藤　弥那

明日、５月１３日は　にょうけんさ　があります！

にょうけんさ…おしっこを調べ、じんぞうに病気がないか、おしっこの中に「たんぱく」「とう」「けつえき」がふくまれていないかを調べます。

「にょうけんさ」では、ねむっている間に作られたおしっこをつかいます。
古いおしっこが残らないように、今日の夜はおしっこをしてから ねるようにしましょう。



けんさをして、おしっこの中に たんぱくなどが ふくまれていたら、別の日に もう一度けんさをします。

～にょうけんさの流れ～

前の日

①ねる前に、トイレに いく。

②おやすみなさい。

わすれない くふうが あります！

トイレのドアに はっておく。

まくらもとに おいておく。

おうちのひとに はなしておく。

当日

①おきたら、トイレへいき おしっこを かみコップにとる。
（最初に すこし出してから）

②スピッツ管に とった おしっこを いれる。

③カチッというまで ふたをしめる。

カチッ

④ビニールぶくろに 入れて、かばんに いれよう！

○にょうけんさで使うもの○

ふたは、カチッというまで しめてね。

スピッツ管
（なまえシールつき）

ビニールぶくろ

かみコップ

先をすこし とがらせると スピッツ管に 入れやすいよ。

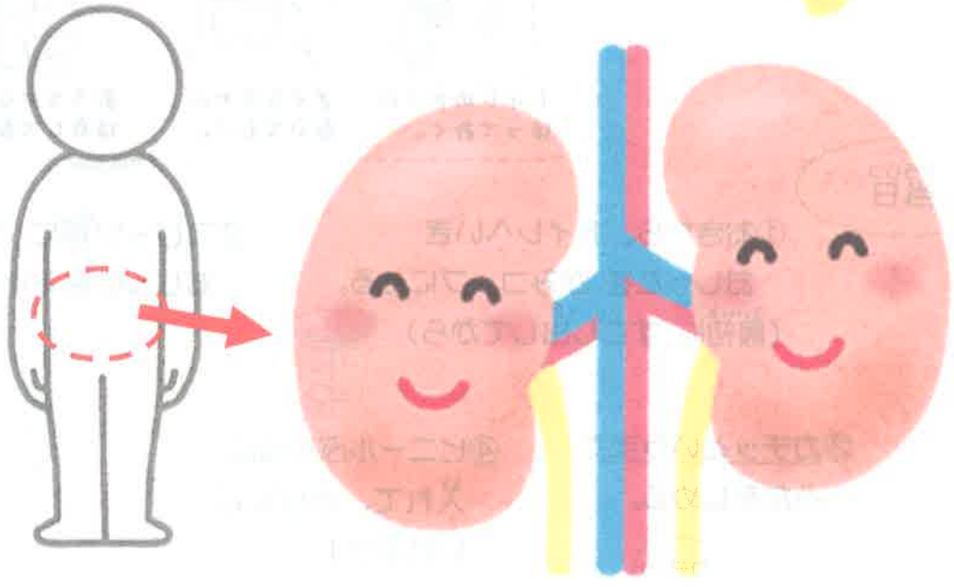
スピッツ管と、コップの入っていたふくろに、おしっこを入れた スピッツ管をいれてね。

学校にきたら、げんかん前に もってきてください。

「じんぞう」の　はたらき。

にょうけんさでは、おしっこを 調べることによって、みなさんの「じんぞう」が きちんと はらたいて いるかを 調べます。　「じんぞう」って 何をしている場所か 知っていますか？

ぼくたちは「じんぞう」。
みんなの体が"" いつも通り"" 元気に" うごくように
５つの仕事をしているよ。
だいたい「こし」の あたりに、ふたつあります。
あまり目立たないけれど、大切な場所だから、やさしくしてね。



おしごと1

けつえきの中の、いらないものを体の外に出したり、
必要なものを体に ためたりする。

おしごと2

けっかんの中の けつえきの量を、多くしたり、
少なくしたり しています。

おしごと3

じんぞうが めいれいを出し、けつえきを作ります。

おしごと4

体の中の水分の量を調節したり、つかれや いらいらを
防いだりします。

おしごと5

カルシウムをたくさん ためてくれる「ビタミンD」を作り、
強〜い ほね を作ります。

大きさは、だいたいグーとおなじ大きさ。
思っていたより大きいかな？小さいかな？